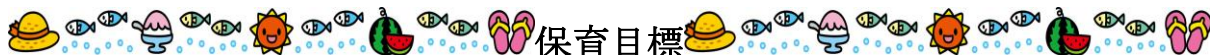




汗ばむような日が続く中で、子どもたちは毎日のように元気に外遊びをしています。園庭はアジサイからアサガオへ主役が変わったようで、季節の移り変わりを感じます。

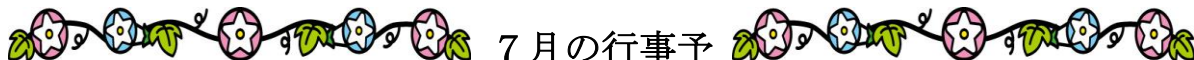
先日、年長組の子どもたちと祖父母の皆様が、花壇やプランターに色とりどりのお花を植えてくれました。花の株はまだ小さいですが、真夏の太陽に負けない位、元気一杯たくさんのお花が咲くように、大切に育てたいと思います。そして、わかば保育園の子どもたちも、この時期にしか経験できない活動をとおして、心も体も逞しく、大きく育つよう日々の保育をしてまいります。

プール遊びや水遊びが始まりましたが、子どもたちの体調管理に気を付けながら、今月も楽しく過ごしていきたいと思えます。



保育目標

- ☆ 身近な自然にふれ、夏ならではの遊びを、友だちや保育者と一緒に楽しむ。
- ☆ 夏の健康、安全に留意し、一人ひとりが快適に生活できるようにする。



7月の行事予

【七夕集会】

- 🍉 短冊に願い事を書いて笹に飾り、七夕の由来を聞いたり写真撮影をしたりします！



【わかばワクワクなまつり】

- 🍉 お神輿や盆踊り、縁日ごっこなど夏祭りを楽しみます！

【合同交通安全誘拐防止指導】

- 🍉 今回は、交通指導員さんに依頼して交通安全についての大切な話を聞きます。

- ◎身体測定 ◎英語教室 ◎体操教室 ◎避難訓練
- ◎誕生会・絵本読み聞かせ

- ◎毎週1回・・・清潔検査・交通安全誘拐防止指導・石拾い
- ◎毎月1回・・・砂場掘り起し





- * 保育参観、個別懇談へのご参加、ご協力ありがとうございました。
- * 7月1日は「国民安全の日」です。交通事故防止、防災、水難事故防止、防犯等に対する安全教育について、ご家庭でできることをお子様と一緒に考えて実践しましょう。
- * 一時預り保育を再開しました。お知り合いで希望される方がいましたら、当園にお問い合わせ下さい。

* 保育料の納入期限を必ず守りましょう。今月の保育料の引き落としは8月1日（月）です。事前に残高の確認をお願いします。



★夏はそうめんや氷たっぷりのジュース、アイスクリームなどがついつい欲しくなりますね。あまりの暑さに、冷房の効いた部屋ですっと過ごしている人も多いのではないのでしょうか。けれど、この「体を冷やす生活習慣」こそが夏バテの原因のひとつ。元気に夏を過ごすために、食事や冷房の使い方を見直しましょう。

食事編

胃腸にやさしい食べ物を摂ろう

* まずは胃腸を疲れさせない食事が大切。冷たい食べ物・飲み物を控えるのはもちろん、脂質が少なく、消化によいものを摂りましょう。

(例えば・・・)

- ・うどん ・とうふ ・納豆 ・白身魚
- ・かぼちゃ ・ほうれん草 ・にんじん
- ・バナナ ・りんご など



冷房編

部屋の温度は28度を目安に

* 暑い日は冷房の温度を下げたくなりますが、ストップ！体が快適と感じる室温は26～28度とされています。また、室内と室外の気温差が激しいと、ストレスにより自律神経が乱れ、胃腸の働きなどにも悪影響を与えます。温度計とエアコンの温度設定をこまめにチェックしましょう。

